

EVALUACIÓN GRADO DE DIFICULTAD



EXIGENCIA FÍSICA:

BAJA	I	DISTANCIA	Hasta 10 Km.
		DESNIVEL	Hasta 500 m.
		TERRENO	Sin dificultades
		FORMA FÍSICA	NORMAL (Hábito de caminar)
MEDIA	II	DISTANCIA	11 - 16 Km.
		DESNIVEL	500 - 1.000 m.
		TERRENO	Todo tipo de terrenos, se puede presentar algún tramo nevado
		FORMA FÍSICA	BUENA (Hábito de caminar en montaña)
ALTA	III	DISTANCIA	17 - 22 Km.
		DESNIVEL	1.000 - 1.500 m.
		TERRENO	Recorrido por todo tipo de terrenos con nieve (Nociones de nivología)
		FORMA FÍSICA	BUEN FONDO (Buena experiencia en montaña)
MUY ALTA	IV	DISTANCIA	Más de 22 Km.
		DESNIVEL	Más de 1.500 m.
		TERRENO	Tránsito por neveros y/o glaciares de fuerte inclinación (Nociones de nivología)
		FORMA FÍSICA	EXCELENTE FONDO (Experiencia en técnicas de progresión y autodetención)

La actividad se valorará en cada uno de los cuatro parámetros y obtendrá una CALIFICACIÓN EQUIVALENTE A LA DEL MAYOR VALOR de puntuación de dichos parámetros

EXIGENCIA TÉCNICA:

PASOS	I, II, III, IV, ...(Utilización de manos, cuerda)
MATERIAL	Crampones, piolet, casco, arnés, raquetas...
ORIENTACIÓN	Brújula, altímetro, GPS, ...(Trazado de rumbos)
PROGRESIÓN	Encordamiento (Cordadas), nudos, anclajes, aseguramientos, ...

Ejemplos:

Pico **ANETO** desde la Renclusa: En el mes de mayo (nieve) (1.420 m. ↑ y 11.4 Km.)

EXIGENCIA FÍSICA:

DISTANCIA	II	MUY ALTA
DESNIVEL	III	
TERRENO	IV	
FORMA FÍSICA	III ó IV	

EXIGENCIA TÉCNICA:

Crampones y Piolet
Paso de dificultad II (Paso de Mahoma)

Marcha del Club "**LA MALICIOSA**": En el mes de septiembre

EXIGENCIA FÍSICA:

	CORTO (800 m. ↑/10 Km.)	MEDIO (1.145 m. ↑/12.5 Km.)	LARGO (1.407 m. ↑/18 Km.)
DISTANCIA	I	II	III
DESNIVEL	II	III	III
TERRENO	II	II	II
FORMA FÍSICA	II	II	III

EXIGENCIA TÉCNICA:

Paso de dificultad I ó II
(Cuerda las Cabrillas)